

## „Żyjmy zdrowo i kolorowo”

„Szlachetne zdrowie  
nikt się nie dowie  
jako smakujesz  
aż się zepsujesz...”Jan Kochanowski



Wszyscy jesteśmy zgodni, że zdrowie i jego promocja to bardzo ważny temat. Wobec rozszerzających się zagrożeń używkami-narkomanią i alkoholem-podejmowanie działań z zakresu profilaktyki staje się istotnym zadaniem każdej szkoły. Nie jest jednak łatwo znaleźć sposób na propagowanie zdrowego stylu życia, tym bardziej wśród młodzieży w wieku gimnazjalnym. Stworzenie Sieci Szkół Promujących Zdrowie na pewno jest cenną inicjatywą. Wymiana doświadczeń, z tymi, którzy realizują podobne cele, stanowi najlepszą metodę doskonalenia zawodowego.

Gimnazjum nr 1 w Koluszkach również przystąpiło do tego programu. Jednak cały czas zastanawialiśmy się, co zrobić by podejmowane działania były jak najbardziej atrakcyjne dla młodych ludzi? Postanowiliśmy pomyśleć nad zorganizowaniem międzynarodowej wymiany. Międzynarodowe kontakty są dużą atrakcją dla młodzieży, poza tym uczą postawy tolerancji, otwartości i motywują do nauki języka obcego. Zadania wykonywane w międzynarodowej grupie są dla uczniów ciekawsze od takich samych podejmowanych w ramach działań klasowych. Jedną z naszych szkół partnerskich jest szkoła w czeskim Prostejovie. Temat zdrowia był dla nich również bardzo ważny. W Czechach kładzie się duży nacisk na edukację prozdrowotną. W szkołach działają koła zainteresowań zajmujące się promocją zdrowego stylu życia. Wspólnie opracowaliśmy harmonogram projektu „Żyjmy zdrowo i kolorowo” i złożyliśmy wniosek do programu MŁODZIEŻ. Nasze pomysły zostały docenione i otrzymaliśmy grant na realizację projektu. W dniach 29 maja - 4 czerwca gościliśmy 16 osobową grupę z Czech: 14 uczniów i 2 nauczycielki. Współpraca między czeską a polską grupą układała się fantastycznie. Nie bez znaczenia był fakt, że szkoły współpracowały już ze sobą wcześniej w ramach programu eTwinning. Dzięki e-mailom uczniowie znali się już dość dobrze.



Co zaproponowaliśmy w ramach promocji zdrowia? Truizmem jest mówienie o grach i zabawach sportowych czy pieszych rajdach. Chcieliśmy propagować dyscypliny sportowe, na uprawianie których nie wszyscy uczniowie mają szansę. Stąd pomysł żeglowania po Zalewie Sulejowskim. Głównym punktem naszego projektu był happening pod hasłem „Żyjmy zdrowo i kolorowo” zorganizowany przez nas 1 czerwca. Odbywał się on w Parku Miejskim w Koluszkach. Wzięli w nim udział uczniowie naszego gimnazjum, innych szkół a także mieszkańcy Koluszek. Wśród zaproszonych gości byli m.in. Burmistrz Miasta Koluszki pan Sławomir Wochna i pani Joanna Grzesiak - regionalny koordynator Szkół Promujących Zdrowie.



Happening rozpoczął się uroczystym wręczeniem dyrektorowi Gimnazjum nr 1 w Koluszkach akcesu Szkół Promujących Zdrowie. Uczniowie prezentowali scenki promujące zdrowie, były one bardzo różnorodne: od piosenek i wierszyków poprzez skecze do pantomim czy też dekalogu zdrowego stylu życia. Nie mogło zabraknąć śmiesznych konkurencji sportowych, w których brali udział wszyscy chętni. Kręcenie kołem hula hop, zonglowanie piłką, skoki przez skakanki, a także wspólna gimnastyka były świetną okazją do zabawy. W ramach happeningu prowadziliśmy również edukację prozdrowotną wśród mieszkańców naszego miasta. Opracowaliśmy ulotki, które rozdawaliśmy podczas imprezy. Zajęcia w pracowni komputerowej, opracowywanie składu graficznego ulotek, drukowanie to praca, która podobała się wszystkim. Uczniowie mieli dużą satysfakcję przy rozdawaniu tych materiałów. Ulotki były opracowywane w języku polskim, niemieckim i czeskim. By promocja zdrowie przyniosła skutek oprócz ulotek rozdawaliśmy również owoce. Ważnym elementem happeningu były również stroje. Młodzież przebrała się za owoce, warzywa, mleko czy lekarzy i pielęgniarki. Uczestnicy projektu przygotowali wspaniałą kolekcję t-shirtów. Podczas zorganizowanych wcześniej warsztatów plastycznych malowali na koszulkach symbole zdrowia i przedstawiali plastyczną interpretację hasła „Żyjemy zdrowo i kolorowo”. Powstały wspaniałe prace, a happening dał możliwość ich zaprezentowania.

Myślę, że uczestnictwo w programie MŁODZIEŻ i realizacja projektu „Żyjmy zdrowo i kolorowo” to doświadczenie, które przyniosło pozytywne efekty. Sposób realizacji

celów poprzez zabawę i wspólne warsztaty sprawił, że młodzież nie tylko została zachęcona do dbania o własne zdrowie, ale również przekazywała wiedzę na temat zdrowego stylu życia i wzbudzała u innych zainteresowanie tą tematyką. Program MŁODZIEŻ umożliwił nam realizację planów, dlatego polecam innym podjęcie międzynarodowej współpracy. Podobne zdanie o projekcie mają jego uczestnicy.

Oto ich wypowiedzi:

„Projekt oceniam w skali od 1-10 na 9. Po pierwsze było bardzo dużo rzeczy do zrobienia i mało wolnego czasu między poszczególnymi atrakcjami. Trochę zawiodła pogoda, ale trudno. Najbardziej podobał mi się dzień, w którym pojechaliśmy na żaglówki. Dzięki projektowi poznaliśmy wiele osób, z którymi nadal utrzymujemy kontakt przez email-e i sms-y.” *Karina*

„Ten projekt bardzo mi się podobał. Nawiązałam wiele miłych znajomości. Liczne wycieczki pozwoliły na integrację i zobaczenie wielu ciekawych miejsc. Chciałabym, aby takie imprezy były organizowane częściej. Dzięki tej wymianie lepiej poznałam kulturę Czech.” *Justyna*

„Bardzo podobał mi się sposób spędzania czasu z naszymi gośćmi. Uważam, że wszystko było bardzo dobrze zorganizowane, dzięki czemu nie mogliśmy się nudzić. Najbardziej jednak podobał mi się wyjazd na żagle i do Spały. Myślałam, że trudno będzie nam się porozumieć z gośćmi, lecz nie stanowiło to problemu.” *Klaudia*

„Uważam, że ten projekt to był bardzo dobry pomysł. Szkoda, że goście byli u nas krótko i pogoda trochę nie dopisała. Plan zajęć był napięty, ale i tak znalazł się czas, aby spotkać się po wyjazdach. Wydaje mi się, że kontakt z gośćmi złapaliśmy bardzo szybko i polubiliśmy się, więc bardzo fajnie byłoby ich odwiedzić. Bardzo miło bawiliśmy się na wyjazdach i spędzaliśmy razem czas.” *Magdalena*

„Projekt był dobrze zorganizowany. Nasi przyjaciele mogli lepiej nas poznać, dzięki wspólnemu zwiedzaniu najbliższej okolicy. Happening propagujący zdrowy styl życia był ważnym wydarzeniem. Moim zdaniem projekt był dobrze zorganizowany i przeprowadzony, a cała akcja zakończyła się sukcesem” *Karol*

„7 wspaniałych dni-tak mogę opisać ten czas. Wszyscy byli niesamowici. Bardzo się bałam, zresztą chyba każdemu na początku towarzyszył strach. Z rozmowy z naszymi gośćmi można wywnioskować, że im także się bardzo u nas podobało.” *Milena*

„Projekt bardzo mi się podobał. Wszyscy znali się już pierwszego dnia. Przez tydzień zżyliśmy się ze sobą. Razem stanowiliśmy świetną grupę lubiącą wspólną zabawę. Dzięki programowi poznałam nowych znajomych, z którymi nadal utrzymuję kontakt. Chciałabym brać udział w wielu takich programach, gdyż uwielbiam języki obce. Podsumowując, projekt był świetnym źródłem nauki i zabawy.” *Justyna*

„W Polsce bardzo mi się podobało. Rodzina, u której mieszkałam była bardzo miła. Polscy uczniowie mają piękną szkołę. Poznałam wiele nowych osób, które były bardzo otwarte, tolerancyjne. Dzięki nowym przyjaciołom zrozumiałam, że nieważne jest miejsce zamieszkania i język, którym się posługujemy. Dla nas wszystkich ważne są te same wartości.” *Nela (15)*

Międzynarodowe projekty dają uczniom motywację i radość w nauce języka obcego. Zapewniają także dobrą zabawę przez to, że uczniowie i nauczyciele uczestniczą razem w pasjonujących przedsięwzięciach. Udział w projekcie „Żyjmy zdrowo i kolorowo“ był dla uczniów przykładem dobrej organizacji czasu wolnego, a także stanowił element programu profilaktycznego zapobiegającego zażywaniu używek.

Koordynator projektu **Urszula Chachulska-Tomaszczak**